

JAK OBNIŻYĆ INDEKS GLIKEMICZNY??

Gotuj warzywa, kasze, makarony al dente, nie doprowadzaj do rozgotowania - to znacznie podwyższa indeks glikemiczny

Komponuj pełnowartościowe posiłki - węglowodany spożywaj z produktami będącymi źródłem białka i tłuszczu

Dodawaj błonnik do posiłków - czy to w postaci gruboziarnistej kaszy czy otrębów

Wybieraj mniej dojrzałe owoce - banany z czarnymi kropkami mają wyższy IG niż banany zielone

UKRYTE ŹRÓDŁA CUKRU

Czytaj etykiety produktów, które kupujesz.
Gdzie ukrywa się cukier?
Wszystkie poniższe substancje to cukier

Co obniża glikemię ?

Wykorzystaj naturalne składniki do obniżenia glikemii.
Rośliny obniżające glikemię – morwa biała, cynamon, aloes.

Opracowała:
dn. 17.02.2026 r. mgr. Inż. Anna Szymka

.....
/podpis na oryginale/

